




Рівень вищої освіти (перший (бакалаврський), другий (магістерський))	Другий (магістерський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна фахового вибору ОП
Курс	1-й курс
Семестр	2-й семестр
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4 кредити / 120 годин
Мова викладання	Українська мова
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	<p>Навчальна дисципліна «Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів» належить до вибіркового компоненту освітньо-професійної програми «Психологія екстремальних і кризових ситуацій» є прикладною та охоплює актуальну проблематику екстремної психологічної допомоги в ситуаціях переживання гострого стресу та пролонгованого психологічного супроводу людям з проявами посттравматичного стресового розладу.</p>
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	<p>Мета викладання даної навчальної дисципліни полягає у засвоєнні принципів застосування технологій практичної роботи з негативними наслідками стресу та методам підвищення стійкості до нього.</p> <p>У теоретичному аспекті - це надання психологічних знань щодо особливостей психологічної допомоги людям з проявами ПТСР, специфіки організації та методів реабілітаційної роботи з ними, а саме: симптоматики дистресових станів; проявів накопиченого (хронічного) стресу; ресурсних можливостей людини; основних напрямків реабілітаційної діяльності; організації реабілітаційної діяльності; методології реабілітаційної діяльності; особливостей використання різних психотехнічних засобів.</p> <p>У практичного аспекті - це допомога майбутнім фахівцям в оволодінні психологічними вміннями щодо розв'язання завдань, які знаходяться у колі постстресової проблематики, та навичками реабілітаційної роботи, а саме: організації реабілітаційної діяльності; побудування стратегії реабілітаційної роботи, вибору методів роботи, підбору психотехнічного забезпечення; оволодіння навичками практичної реабілітаційної роботи, яка спрямована на поліпшення психічного стану, підвищення потенціалу внутрішньої активності особистості, її стійкості до стресу; оволодіння навичками організації діяльності щодо профілактики постстресових проблем, організації психологічного супроводження професійної діяльності спеціалісті, які працюють в умовах підвищених стресових навантажень;</p>
Чому можна навчитися (результати навчання)	<p>Вивчення цієї дисципліни надає здобувачам можливість набути навички професійної допомоги людям, що зазнали негативних наслідків дистресу: визначати і систематизувати основні техніки впливу на функціональні стани людини; вміти діагностувати наявність кордонних та патологічних психологічних й психосоматичних проявів дистресу, володіти способами їх профілактики і корекції; специфіку</p>

	<p>процесів саморегуляції та управління цими процесами; механізми управління мотивацією та вольовими ресурсами людини; знати особливості швидкої реабілітаційної допомоги постраждалим в умовах раптового екстремального стресу та специфічні феномени, які притаманні цієї категорії клієнтів застосовувати прийоми збереження власних психологічних кордонів та відновлення фізичного та психологічного ресурсу.</p> <p>Також опанування матеріалу даної дисципліни передбачає такі програмні результати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування, психокорекція тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість; - розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість; - розробляти та впроваджувати програми психологічної підготовки персоналу до діяльності в особливих ситуаціях; - диференціювати типи екстремальних ситуацій і форми поведінки людей в цих ситуаціях, прогнозувати можливі наслідки впливу певних екстремальних чинників на людину. - використовувати основні методи (методики) психологічної діагностики та психологічної допомоги при розладах, пов'язаних з професійним стресом; - складати програми діагностичних обстежень та психокорекційної (психотерапевтичної) роботи з наслідками екстремальних ситуацій.
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</p>	<p>В результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен набути:</p> <p><i>Інтегральну компетентність</i></p> <p>Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог</p> <p><i>Загальні компетентності</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; - уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми; - здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); - здатність діяти соціально відповідально та свідомо; - здатність розробляти проекти та управляти ними; - цінування та повага різноманітності та мультикультурності. <p><i>Фахові компетентності</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність організувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології; - здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах; - здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності; - здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями; - здатність активізувати психосоматичні ресурси особистості для її ефективного функціонування в екстремальних і кризових ситуаціях; - здатність організувати консультативну та/або психотерапевтичну взаємодію (індивідуальну чи групову), аналізувати та оцінювати її ефективність; - здатність науково аналізувати чинники, що визначають динаміку психічних і соціально-психологічних процесів в екстремальних і кризових ситуаціях та в постекстремальний період; - здатність розробляти та застосовувати превентивні та корекційні програми збереження психологічного благополуччя та психічного здоров'я людини; - здатність орієнтуватися у різних моделях психологічної допомоги

	та адекватно обирати релевантну актуальним завданням психологічної практики
Навчальна логістика	<p>Зміст дисципліни:</p> <p>Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з 1-го навчального модуля.</p> <p>Модуль №1 «Методологія та психотехнічне забезпечення постстресової реабілітації»</p> <p>Тема 1. Принципи психосоматичного зв'язку та єдності фізичного й психічного в організмі людини.</p> <p>Сучасні підходи до трактування психічного здоров'я, психологічного благополуччя та феномену психосоматичних зав'язків. Рівні тілесної і психічної регуляції. Найвідоміші теорії психосоматики. Філософські погляди на психосоматичні порушення. Психофізіологічний компонент в розумінні психосоматики. Тілесні прояви стресу: прояви з боку серцево-судинної системи; прояви з боку шлунково-кишкового тракту; прояви з боку дихальної системи; прояви з боку інших органів та систем. Психологічні прояви стресу. Принципи методів профілактики, корекції та лікування психосоматичних порушень. Методи психологічної допомоги що відносяться до різних наукових концепцій.</p> <p>Тема 2. Фізіологічні, психофізіологічні та психологічні методи реабілітації і управління внутрішніми ресурсами</p> <p>Психологічна допомога при реакціях непатологічного рівня: тривога, розгубленість, страх, емоційна напруга різного ступеня. Робота психолога з патологічними реакціями невротичного рівня. Робота з патологічними реакціями психотичного рівня. Супровід клієнтів з реакціями та станами патологічного рівня психогенної етіології.</p> <p>Тема 3. Психотехнічне забезпечення особистісної моделі постстресової реабілітації.</p> <p>Структура особистісної моделі постстресової реабілітації. Робота з настановами при ПТСР. Підсвідомі механізми деструктивних настанов. Воля як прояв авторської життєвої позиції людини. Цінності та сенси як особистісний внутрішній ресурс подолання кризи. Екстремальні ситуації як каталізатор людських взаємин. Особистісна інтеграція як показник психологічного благополуччя людини.</p> <p>Тема 4. Механізми та особливості застосування при ПТСР базових психотехнік саморегуляції в парадигмі сучасних нейронаук.</p> <p>Принципи функціонально-системного впливу на психічний стан людини при ПТСР. Нервові механізми виникнення основних емоцій та техніки впливу на емоційні стани людини. Нейрофізіологічні засади виникнення потреб та закріплення мотивації. Нелінгвістичні та лінгвістичні групи прийомів (методів) впливу при ПТСР. Специфіка застосування технік НЛП при роботі з ПТСР.</p> <p>Тема 5. Тілесно-орієнтовані практики в роботі з симптоматикою ПТСР.</p> <p>Тілесна психологія: механізми формування психологічних проблем і психосоматичних порушень. Основи тілесної психокорекції. Механізми формування психологічних проблем, психосоматичних порушень. Теорія м'язового панцира В. Райха. Традиційні психотерапевтичні моделі подолання. Тілесно-психологічні проблеми як порушення адаптації. Техніки що використовуються в тілесно-орієнтованій терапії для саморегуляції та особистісного саморозвитку: дихальні вправи, терапія голосом, застосування технік тілесно-орієнтованої терапії при м'язових блоках, танцювально-рухова терапія. Застосування технік тілесно-орієнтованої терапії при постстресовій реабілітації.</p> <p>Тема 6. Гармонізація емоційного стану за допомогою медитації</p> <p>Медитація як техніка роботи із зміненим станом свідомості. Принципи та задачі застосування медитації при ПТСР. Навички проведення медитації та умови її ефективності. Правила створення медитацій під запит клієнта та з врахуванням його індивідуальних особливостей.</p> <p>Тема 7. Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для</p>

	<p>роботи з деструктивними паттернами поведінки у людей з симптоматикою ПТСР</p> <p>Когнітивні механізми формування психологічних проблем. Значення стовбурових структур та лімбічної системи у механізмах бессвідомого та інстинктивної поведінки. Роль лобних долей в регуляції психічної діяльності людини та її свідомої поведінки. Механізми виникнення негативних автоматичних думок та принципи їх корекції. Прийоми когнітивно-поведінкової терапії в профілактиці негативних емоційних станів та при ПТСР.</p> <p>Тема 8. Застосування глибинного аналізу та арт-терапевтичних прийомів в роботі з несвідомим.</p> <p>Психоаналітичне трактування психосоматики. Сучасні психодинамічні уявлення про психосоматику. Теорія «неповноцінності органу» за Адлером. Базова тривожність у теорії К. Хорні. Особистісне зростання та само актуалізація як основа психічного і фізичного здоров'я. Техніки глибинної психології при роботі з негативними емоційними станами: почуття провини, страх, гнів, образа, депресія. Трансцендентна функція при лікуванні неврозу. Прийоми арт-терапії як інструмент роботи з бессвідомим. Види корекції психосоматичних захворювань та негативних функціональних станів засобами арт-терапії.</p> <p>Тема 9. Робота з особливими видами травматичного досвіду.</p> <p>Принципи та зміст роботи психолога з людьми, що мають такий травматичний досвід: участь у бойових діях, ліквідація наслідків на раніше окупованих територіях, насилля над жінками, насилля над дітьми, сімейне насилля, сексуальне насилля, суїцидальні настрої та дії, переживання горя та втрати, перебування в зонах стихійного лиха, травми після аварій. Робота психолога з вторинною травмою</p> <p>Види занять: лекції та практичні заняття.</p> <p>Методи навчання:</p> <p>При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:</p> <p>а) на лекційних заняттях: мультимедійні презентації, демонстрації, проблемно-орієнтовані бліц-дискусії та проблемно-пошукові методи;</p> <p>б) на практичних заняттях: ситуаційні завдання, практичні вправи, елементи тренінгових форм роботи та моделюючих ігор, виконання завдань в складі малих груп.</p> <p>Форми навчання: очна, заочна.</p>
<p>Пререквізити</p>	<p>Дисципліна ґрунтується на знаннях про механізми функціонування організму, основ психології, індивідуальних та вікових відмінностей, принципів єдності фізичного і психічного.</p>
<p>Пореквізити</p>	<p>Набуті знання та професійні компетентності можуть бути застосовані при проведенні індивідуальної та групової роботи, спрямованої на підтримку фізичного здоров'я та психологічного благополуччя.</p>
<p>Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ</p>	<p>Навчальна та наукова література:</p> <p><i>Базова література</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань в сім'ї до політичного терору. Львів, 2015. 416 с – Луппо С.Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч. посібник. К.: Вид-во «НАУ-друк», 2010. - 96 с. – Колк Бессел Тело помнит все / К.: Форс Україна, 2022.- 464 с. – Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості. К.: Ніка-Центр, 2007. 431 с. – Свааб Дік Ми – це наш мозок / Харків, Клуб сімейного дозвілля, 2019.- 496 с. <p><i>Допоміжна література</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Ауто-та гетероагресивна поведінка у структурі посттравматичних психічних розладів у учасників АТО [Електронний ресурс] / І. Я.

	<p>Пінчук, В. Я. Пішель, М. Ю. Полив'яна [та ін.] // Архів психіатрії. – 2016. – № 3. – С. 6–11. – Режим доступу: URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/apsuh_2016_22_3_3.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Кузікова С. Б. Основи психокорекції / Навч. посібник/ С. Б. Кузікова. - К. : Академвидав, 2012. - 319 с. – Лоренсо Луис Алексис. Психологічні основи міжнародних реабілітаційних програм для потерпілих від критичних інцидентів // автореф. дисс. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук. – Харків, 2000 – Міхеєнко О.І Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини К.: НАУ, 2016,. – 157 с. – Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик : навч. посіб. / Н. О. Євдокимова, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Миколаїв : Іліон, 2016. – 341 с. – Ромашин А.М. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах. Львів, 2014. 121с. – Тарасюк Н. В. Зміни психіки внаслідок військових конфліктів / Н. В. Тарасюк, Д. О. Арсент'єв // Укр. наук.-мед. молодіж. журнал. – 2015. – Спец. вип. 2. – С. 110–111. – Arnberg F. K. Posttraumatic Stress in Survivors 1 Month to 19 Years after an Airliner Emergency Landing [Electronic resource] / Filip K. Arnberg, PerOlof Michel, Tom Lundin // PLoS ONE. – 2015. – Vol. 10 (3). – Access mode: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119732 – Comparative Effectiveness of Two Treatments for Veterans With PTSD [Electronic resource] / VA Office of Research and Development. – 2015. – Access mode: https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT02586064 – Graham C. Happiness And Health: Lessons – And Questions – For Public Policy / C. Graham // Health Affairs. – 2008. – Vol. 27, № 1. – P. 72–87.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія 8а.909, проектор, екран, психологічний інструментарій для практичної роботи
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	диференційований залік в форматі майстер-класів
Кафедра	Кафедра управління людським фактором
Факультет	Навчально-науковий інститут неперервної освіти
Викладач(і)	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="flex: 1;"> <p>ШБ Сечейко Олена Віталіївна Посада: доцент Вчене звання: доцент Науковий ступінь: канд. психол. наук Профайл викладача: Профіль Google Scholar https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=VKNI0bIAAAAJ Профіль ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7140-8252 Профіль ResearchGate: https://www.researchgate.net/profile/Olena_Secheiko Профіль на сайті НТБНАУ: http://www.lib.nau.edu.ua/naukpraci/teacher.php?id=10618 Профіль у репозитарії НАУ (повний перелік праць): http://www.lib.nau.edu.ua/praci/10618secheyko.pdf Тел.: 406-68-04 E-mail: SecheykoE@nau.edu.ua Робоче місце: ауд. 8.905</p> </div> </div>

Оригінальність навчальної дисципліни	Дисципліна є прикладною і сприяє інтеграції уявлень щодо застосування сучасних технологій впливу на функціональні стани людей з метою збереження їх фізичного і психічного здоров'я в умовах переживання наслідків гострого та хронічного стресу
Лінк на дисципліну	